SWIMMING
CANADA
NATATION

Briefing sur les styles

Le briefing devrait être approprié pour le niveau de la compétition et le niveau d'expérience des officiels. Les officiels devraient parler des styles qui seront nagés pendant la session seulement. Les notes suivantes offrent un exemple des points importants qui pourront être abordés pendant le briefing.

Notes de briefing sur les styles prises dans les règlements de Natation Canada, 2017-2021, SW 5 à SW 9.

☐ Libre (SW 5)

- Sauf dans le quatre nages, le nageur peut nager n'importe quel style.
- Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et à l'arrivée.
- Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course.
  - Exception : il est permis au nageur d'être complètement submergé pendant le virage et sur une distance de 15 mètres au plus après le départ et après chaque virage.
    - À partir de ce moment-là, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau.

☐ Dos (SW 6)

- Avant le signal de départ :
  - Les nageurs doivent s'aligner dans l'eau face à l'extrémité de départ, avec les deux mains placées sur les poignées de départ.
    - Interdit de se tenir sur le trop-plein et de replier les orteils sur rebord du trop-plein.
  - Appareils pour les départs au dos : les orteils des deux pieds doivent être en contact avec le mur ou la plaque.
  - Interdit de replier les orteils sur rebord de la plaque.
- Au signal de départ et après le virage :
  - Le nageur doit pousser du mur et nager sur le dos pendant toute la course sauf pendant l'exécution du virage.
  - La position normale sur le dos peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90 degrés par rapport à l'horizontal.
    - La position de la tête n'a pas d'importance.
- Durant la course :
  - Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course.
    - Exception : il est permis au nageur d'être complètement submergé après le départ et pendant les virages et sur une distance de 15 mètres au plus après le départ et après chaque virage.
    - À 15 m, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau.
- Le virage :
  - Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur dans son couloir.
  - Pendant le virage, les épaules peuvent dépasser la verticale de la poitrine,
    - Après quoi une traction immédiate et continue du bras ou une traction immédiate et continue des deux bras pour amorcer le virage.
  - Le nageur doit être sur le dos lorsqu'il quitte le mur.
- La touche :
  - Le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos dans son couloir.

☐ Brasse (SW 7)

- Après le départ et après chaque virage :
  - Le nageur peut faire une traction de bras se prolongeant jusqu'aux jambes, pendant qu'il est submergé.
  - À tout moment avant le premier coup de pied de brasse, après le départ et après chaque virage, un seul coup de pied de papillon est autorisé.
  - La tête doit briser la surface de l'eau avant que les mains ne se retournent vers l'intérieur dans la partie la plus large de la deuxième traction.
- Début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage :
  - Il n'est pas permis de se tourner sur le dos à aucun moment, sauf au virage
    - Il est permis de tourner de n'importe quelle manière tant que le corps est sur la poitrine après avoir quitté le mur.
  - Cycle complet : un mouvement de bras et un mouvement de jambes dans cet ordre.
  - Tous les mouvements des bras doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné.
- Le style :
  - Mains :
    - Doivent être poussées ensemble en avant à partir de la poitrine, au-dessous, au niveau ou au-dessus de l'eau.
    - Doivent être ramenées en arrière sur ou sous la surface de l'eau.
    - Ne doivent pas être ramenées au-delà de la ligne des hanches, sauf pendant la première traction après le départ et chaque virage.
  - Coudes :
    - Doivent être sous la surface de l'eau sauf avant le virage, pendant le virage et pour la traction finale à l'arrivée.
  - Pendant chaque cycle complet, une partie quelconque de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau.
  - Jambes et pieds :
    - Tous les mouvements des jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné.
    - Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive du mouvement de jambes.
  - Les mouvements alternés ou « battements de jambes de papillon vers le bas » ne sont pas autorisés, excepté au départ et après chaque virage où un seul battement de jambes de papillon est permis avant du premier battement de jambes de brasse.
  - Couper la surface de l'eau avec ses pieds est autorisé si cela n'est pas suivi d'un mouvement vers le bas du type « papillon ».
- Après chaque virage et à l'arrivée.
  - Le contact doit se faire simultanément avec les deux mains séparées soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit en dessous.
  - Au dernier mouvement avant le virage et à l'arrivée un mouvement de bras non suivi d'un mouvement de jambes est autorisé.
  - La tête peut être immergée après la dernière traction de bras avant la touche finale
    - À condition qu'elle coupe la surface de l'eau à un certain point pendant le dernier cycle complet ou incomplet précédant le contact avec le mur.

☐ Papillon (SW 8)

- Début de la première traction de bras après le départ et chaque virage.
  - Il n'est pas permis de se tourner sur le dos à aucun moment, sauf au virage

        - Il est permis de tourner de n'importe quelle manière tant que le corps est sur la poitrine après avoir quitté le mur.
- Le style :
    - Les deux bras doivent être amenés en avant simultanément au-dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière simultanément sous la surface de l'eau tout au long de la course, sauf au départ au aux virages.
    - Tous les mouvements des pieds vers le haut et vers le bas doivent être simultanés.
        - Les jambes ou les pieds ne doivent pas être nécessairement au même niveau, mais ils ne doivent pas alterner.
        - Le mouvement de jambes de brasse n'est pas autorisé.
- À chaque virage et à l'arrivée de la course :
    - Le contact doit se faire simultanément avec les deux mains séparées soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit en dessous.
- Au départ et aux virages :
    - Les nageurs sont autorisés à faire un ou plusieurs mouvements de jambes et une traction de bras sous l'eau, ce qui doit lui permettre d'atteindre la surface.
    - Il est permis que le nageur soit complètement submergé pendant le virage et sur une distance de 15 mètres au plus.
        - À 15 m, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau.
    - Le nageur doit rester à la surface de l'eau jusqu'au virage suivant ou jusqu'à l'arrivée.

☐ Quatre nages individuelles (SW 9)

- Ordre : papillon, dos, brasse, libre.
    - Chaque style représente le quart (1/4) de la distance.
- Portion libre :
    - Le nageur doit être sur la poitrine, sauf lorsqu'il exécute son virage.
    - Le nageur doit revenir sur la poitrine avant de commencer les battements de jambes ou les tractions.
- Chaque section doit être complétée selon les règles qui s'appliquent au style concerné.

☐ Relais quatre nages (SW 9)

- Ordre : dos, brasse, papillon, libre
    - Chaque style représente le quart (1/4) de la distance.
- Tous les autres règlements s'appliquant au Quatre nages individuelles s'appliquent aussi au relais quatre nages.

☐ Para

- Exceptions
- Aide

☐ Juge des prises de relais

- Le juge des prises de relais observe que le nageur ne quitte pas le plot avant que le nageur dans l'eau n'ait touché le mur.
- Le juge observera les orteils du nageur partant et une fois que le nageur aura quitté le plot de départ, les yeux du juge se baissent sur le nageur qui arrive et s'assure qu'il a touché.
- Le nageur partant peut être en mouvement sur le plot avant que ses orteils ne quittent le plot.
- Les nageurs DOIVENT nager dans l'ordre apparaissant sur la carte d'inscription du relais détenue par les chronométreurs. Les chronométreurs doivent vérifier le nom des nageurs à leur sortie de l'eau après leur course.
- Tout nageur dont les pieds perdent le contact avec le plot de départ avant que le nageur précédent ne touche sera disqualifié.